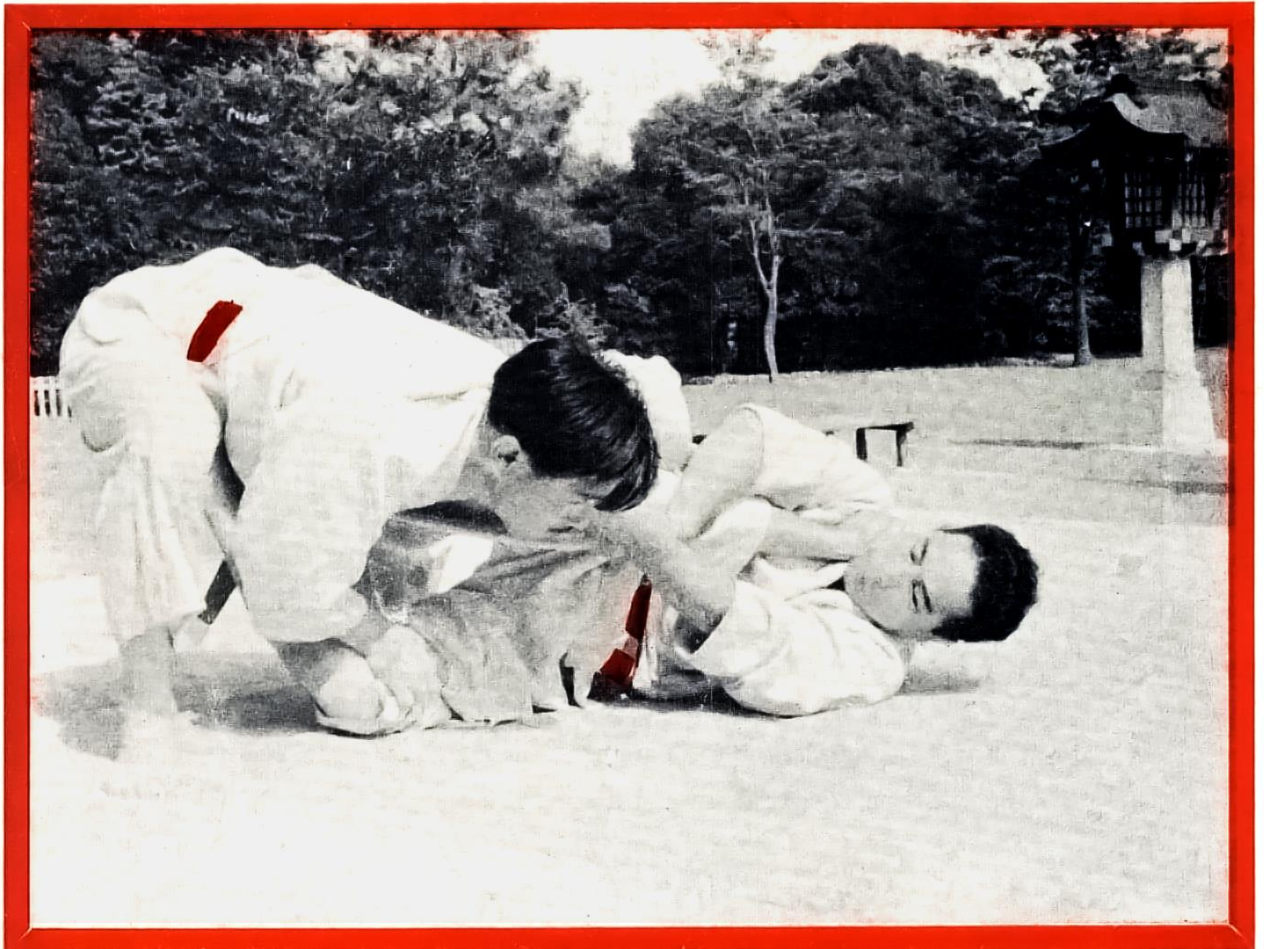
JUDO avec enchaînements au SOL par l' image.

Par Maître Minoru MOCHIZUKI 7ème. dan
Jim ALCHEIK 3ème. dan
René GALLECIER 3ème. dan





FUEGOS ARTIFICIALES

O

FLORES DE FUEGO

EN LOS CINCO COLORES

DEL FIRMAMENTO.





Nuestras Especialidades:

1) Cohete estallando en el aire
2) Cohete iluminando al prender
3) Bomba argelina

La casa más famosa de Japón

SHIZUTAMAYA

TABATA HANABI TEN

3 no 96 TAMADHI

SHIZUOKA SHI

JAPÓN

O envíe su carta al Sr. Alcheik, 28 rue Yves Toudic nº10 de París, quien la traducirá y la remitirá a Japón.



MINORU MOCHIZUKI Presidente de YOSEIKAN

8º dan de Aikido

7º dan de Iai-Jutsu

7º dan de Judo

5º dan de Kendo

4º dan de Karate



JIM ALCHEIK 3er dan

Vicepresidente de la Federación Francesa de Karate. Presidente de la Unión Federal Tunecina de Judo

RENE GALLECIER 3er dan

Pionero del Judo en el Condado Francés. Delegado de Yoseikan del Condado Francés.

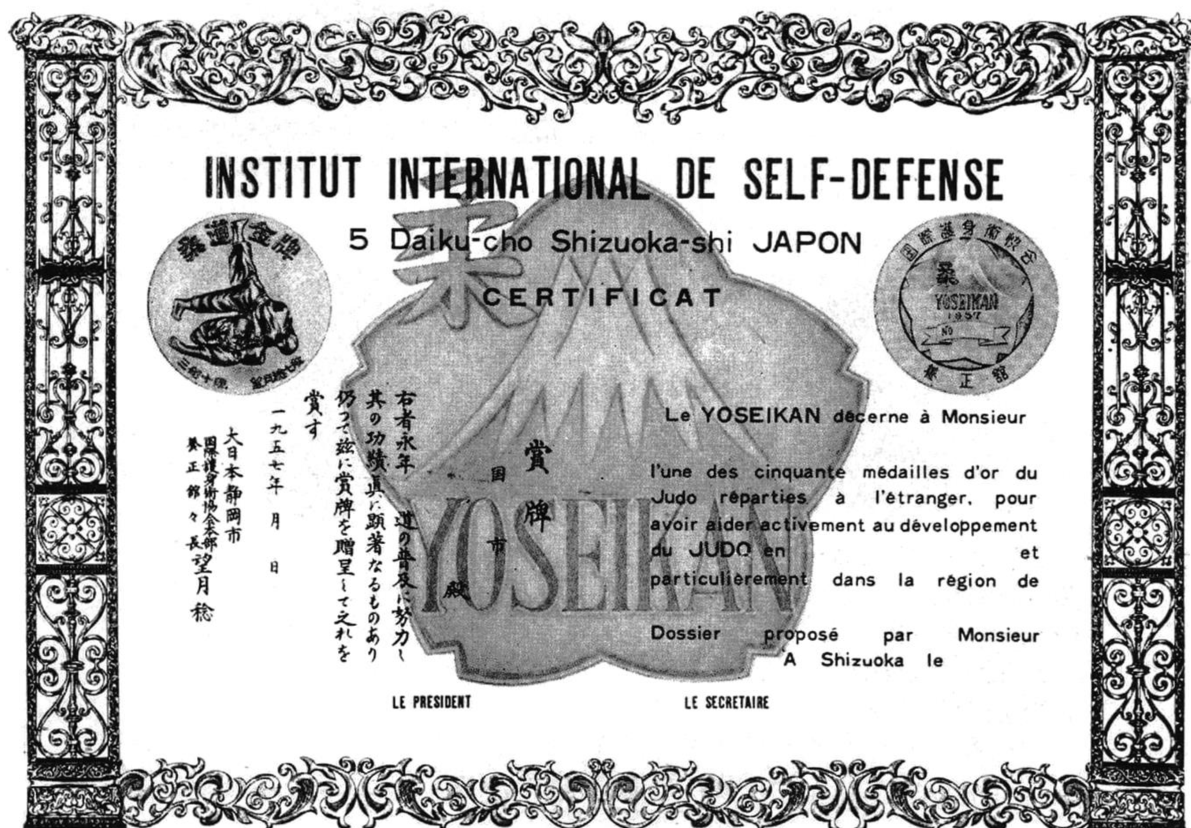
YOSEIKAN

Los clubes que deseen afiliarse a Yoseikan simplemente deberán enviar una solicitud al presidente de Yoseikan, 5 DAIKU-CHO, SHIZUOKA SHI, JAPÓN; o al Sr. ALCHEIK, 28 rue Yves Toudic, PARIS, quien se encargará de remitirla.

Para solicitudes de afiliación a la sección de Karate, solo se aceptarán solicitudes a través de la Federación Francesa de Karate en Francia. (1) Para África del Norte, contacte con el Sr. Claude Falourd, Villa les Palmiers, La Pèchery en Bizerte, Túnez.







INSTITUT INTERNATIONAL DE SELF-DEFENSE

5 Daiku-cho Shizuoka-shi JAPON

CERTIFICAT

右者永年　道の普及に努力し
其の功績真に顕著なるものあり
仍って玆に賞牌を贈呈して之れを
賞す

一九五七年　月　日

大日本静岡市
国際護身術協会本部
養正館々長望月稔

賞牌

YOSEIKAN

Le YOSEIKAN décerne à Monsieur

l'une des cinquante médailles d'or du Judo réparties à l'étranger, pour avoir aider activement au développement du JUDO en et particulièrement dans la région de

Dossier proposé par Monsieur
A Shizuoka le

LE PRESIDENT LE SECRETAIRE

A los autores de este libro, JIM ALCHEIK 3er dan de Judo y RENE GALLECIER 3er dan de Judo, con motivo de su estancia en Japón, se les hizo entrega, por parte de los miembros de la Comisión YOSEIKAN, de una de las cincuenta medallas de oro distribuidas alrededor del mundo por los grandes servicios prestados a la causa del Judo, al Sr. ALCHEIK en Francia y Túnez y al Sr. GALLECIER en Francia y Suiza.

MINORU MOCHIZUKI

Presidente de YOSEIKAN.

Prefacio

Con el corazón palpitando me bajé del avión y pisé suelo japonés, cuna de todos los sueños de mis compatriotas judokas.

Imposible describir mi asombro cuando pude bajar y comprobar lo que me estaba esperando, una delegación de todas las secciones del Yoseikan a la que me gustaría agradecer aquí, especialmente a los Maestros, IKEDA 7º dan de judo, INABA 6º dan de judo, WATANABE 6º dan de judo, KONDO 5º dan de judo, SUGIYAMA 5º dan de judo, Ogura 8º dan de kendo, YAMAGUCHI 5º dan de kárate, MURAKAMI 3er dan de kárate, UTO 3er dan de kárate.

También quisiera agradecer a mi amigo JIM ALCHEIK, 3er dan de judo, el haberme hecho de intérprete con estos venerables Maestros y durante toda mi estancia en Japón.

Poco después, me llevaron ante el Maestro Mochizuki, del cual fui su invitado. Descubrí con emoción a un Maestro único, que había dejado una huella imborrable en su paso por Europa.

No sé si debería decirlo... pero a lo largo de mi recorrido por Japón, donde pude trabajar con otros grandes Maestros, yo, un simple 3er dan, sin ánimo de ofender a nadie, me quedé sin aliento frente a la extraordinaria técnica y el espíritu combativo del Maestro MOCHIZUKI.

Durante mi estancia en KYOTO me tomé la libertad de preguntarle al Maestro Kurihara, 9º dan de judo, si había en Japón otros maestros, como creía yo entonces, experimentados en tantas artes como el Maestro Mochizuki; para mi sorpresa, este me respondió que, en todo el mundo, el Maestro Mochizuki era el único hombre que había logrado reunir tantos grados de dan, habiendo alcanzado el 8º dan de Aikido, 7º dan de judo, 7º dan de Iai-jutsu, 5º dan de kendo y 4º dan de kárate.

Esto me lo confirmó después el propio Maestro Mifune, asegurándome que el Maestro Mochizuki era uno de los mejores pedagogos de Japón. ¿No había sido alumno suyo también?

Además, junto a JIM ALCHEIK, estamos muy contentos de poder presentar este pequeño libro, que es tan sólo un humilde destello de Aquel que trazó el verdadero camino del judo KODOKAN en Europa, aún a costa de su salud y sus intereses.

RENE GALLECIER,

Introducción

En el judo, a lo largo de una competición, muy a menudo se nos exigirá continuar la lucha en el suelo. Por eso nos hemos propuesto presentarle este libro que le mostrará algunas formas muy sencillas para poder combinar hasta el suelo a voluntad.

Lo primero que debe aprender para defenderse en el suelo es el juego de piernas. Tendrá que acostumbrarse a trabajar de forma rápida y sobre todo muy fluida.

A diferencia de la lucha libre, donde se da una contraposición de fuerzas, el judoka debe emplear en el suelo la fuerza de su compañero en su propio beneficio, todavía más que en TACHI-WAZA (técnica de lucha en pie).

Con la mayor frecuencia posible será necesario evitar atacar a un oponente en el suelo en la misma dirección en que flexiona sus piernas y su cuerpo; en su lugar, trate de entrar siempre por los flancos, para poder controlarlo primero y luego inmovilizarlo, finalizando a continuación mediante KANSETSU-WAZA (control por luxación de brazo) o SHIME-WAZA (estrangulación).

Hay varios principios fundamentales para inmovilizar. En primer lugar, el que consiste en cambiar de posición cada vez que el compañero le empuja hacia atrás, aprovechando su fuerza evitando oponer resistencia: luego, el que se basa en anular oportunamente los puntos de apoyo del compañero usando su propia fuerza en el mismo sentido, evitando así cualquier intento de escapatoria.

También existen multitud de formas de inmovilizar, las más sencillas y utilizadas en Japón son en diagonal, empleando tres puntos de apoyo en forma de triángulo, así como las que consisten en inmovilizar por cuatro puntos.

Recordamos a nuestros lectores que este libro es solo un pequeño folleto en el que queríamos explicar únicamente algunas entre las diversas formas de llegar al suelo, no intente realizar un movimiento si nunca ha practicado Judo, le resultará imposible si carece de experiencia previa, ya que este folleto es la continuación de “Le Judo” de JIM ALCHEIK, con lo cual damos por supuesto que nuestros lectores ya conocen estas técnicas.

DIFERENTES FORMAS DE COMBINAR

A) TRAS UN ATAQUE FALLADO POR USTED:

B) ANTE UN ATAQUE DEL ADVERSARIO QUE ELUDE UNA CONTRA:

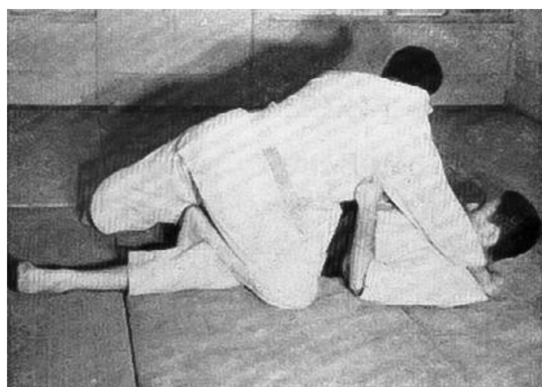
C) ANTE UN ADVERSARIO QUE SE NIEGA A ATACAR MANTENIENDO LA DISTANCIA CON LOS BRAZOS RÍGIDOS:

D) MANERAS DE ENTRAR ANTE UN ADVERSARIO:

小　内　刈　か　ら



1— TORI ataca con Ko-Uchi-Gari y sigue a UKE hasta el suelo.



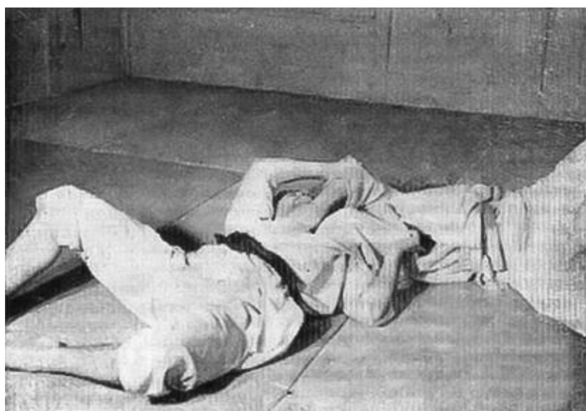
2— TORI, sin cambiar la posición de sus manos, bloquea con su pierna derecha la pierna izquierda de UKE.

3— TORI flexiona su brazo derecho y engancha con su mano izquierda, con la palma hacia fuera, el collar del kimono de UKE.



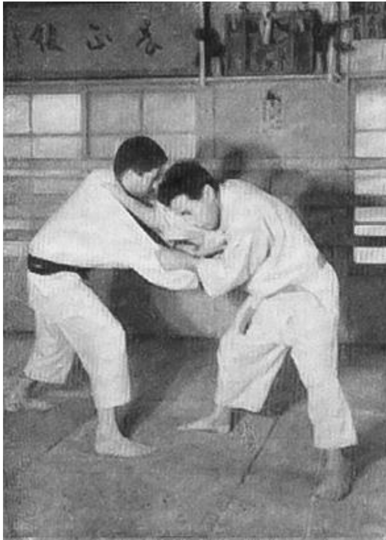


4— TORI aprieta con sus codos para pasar su brazo izquierdo por encima del derecho, impidiendo así que UKE pase la cabeza. TORI se dejar caer sobre su costado derecho.



5— TORI continúa girando hacia la izquierda, empujando a UKE hacia atrás con su antebrazo derecho, mientras que con su mano izquierda tira de él.

山　嵐　か　ら



1— UKE está en posición defensiva. TORI engancha con su mano derecha, con el pulgar hacia afuera, la solapa derecha de UKE.



2— TORI pivota hacia la izquierda, retrocediendo con su pie izquierdo por detrás del derecho.



5— TORI se endereza y sostiene con fuerza su mano izquierda sobre la cabeza de UKE.



6— TORI coloca la cabeza de UKE bajo su brazo y lo estrangula irguiéndose y colocándolo de puntillas. Observe que la mano izquierda de TORI sostiene el brazo de UKE.

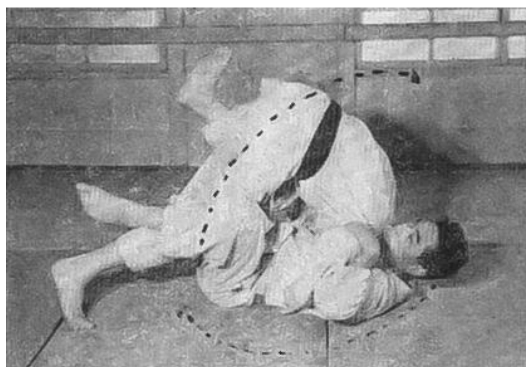
首　締　め　へ



3— TORI ataca con Tai-Otoshi por el lado derecho de UKE.



4— UKE lo esquiva colocando su pierna derecha frente a la de TORI.



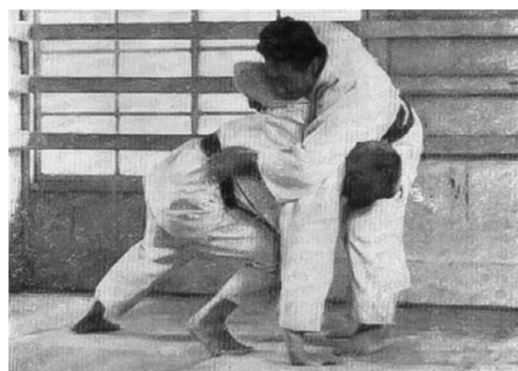
7— Si UKE resiste TORI se deja caer de espaldas al suelo, llevándoselo con él. Observe que la mano izquierda de TORI permanece junto al codo de UKE, para poder agarrarlo por la axila. TORI continúa rodando en la dirección de las flechas hasta dar la voltereta en el suelo.



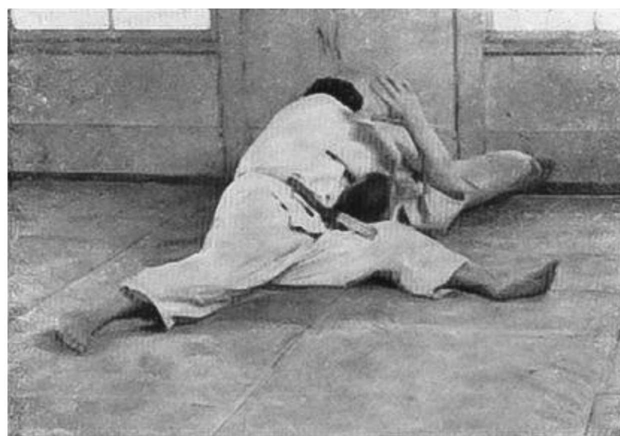
8— TORI se encuentra entonces a horcajadas sobre UKE y puede seguir estrangulándolo.



1— TORI ataca con Harai-Tsuri Komi-Ashi, UKE lo esquiva avanzando la pierna derecha y colocando la mano en el suelo.



2— TORI agarra el cinturón de UKE con su mano izquierda.

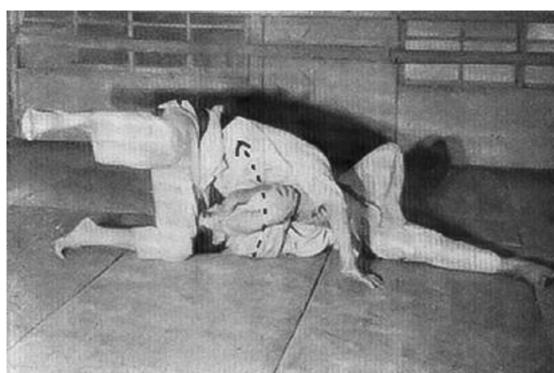


5— TORI está sobre UKE; gira hacia su derecha para colocarse sobre el costado de UKE.

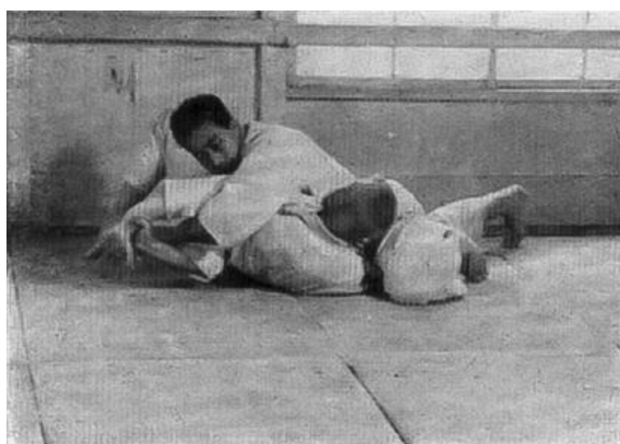
引込み返し関節技



3— TORI adelanta la pierna derecha, tirándose al suelo frente a UKE, su mano derecha va a agarrar el flanco derecho de UKE.



4— TORI está ahora sobre su espalda, se da la vuelta girando sobre su hombro izquierdo para lanzar a UKE al suelo de espaldas.



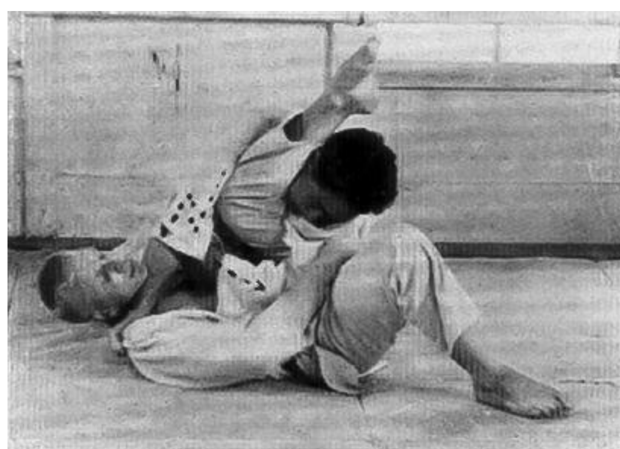
6— TORI ejecuta una inmovilización lateral, finalizando con control de brazo.



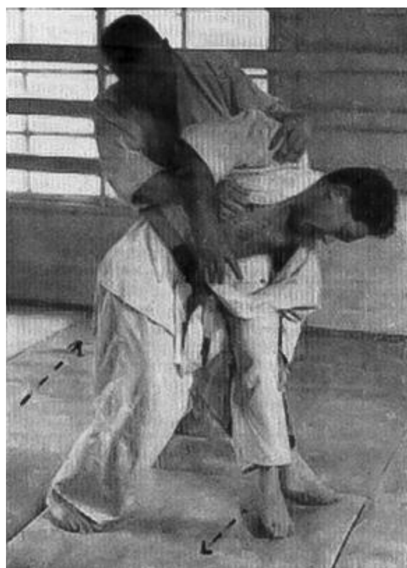
1— TORI ataca con Tsuri-Komi-Goshi. (8º movimiento de cadera). UKE lo bloquea con su abdomen y lo esquiva de costado.



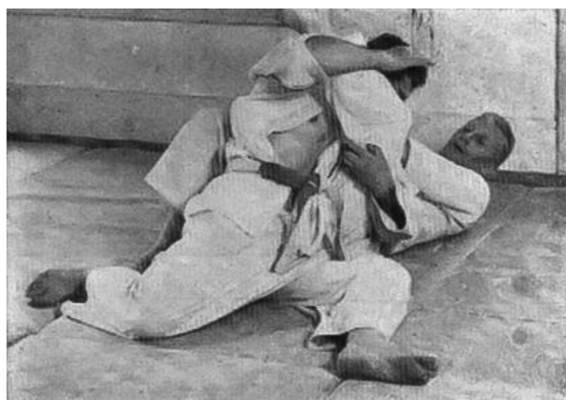
2— TORI gira hacia su izquierda, avanzando levemente su pierna derecha y soltando su brazo derecho.



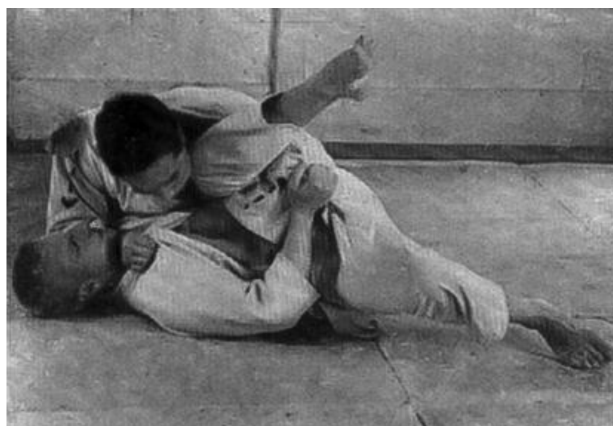
5— La mano derecha de TORI agarra la solapa derecha de UKE, a la vez que su mano izquierda sujeta la solapa izquierda.



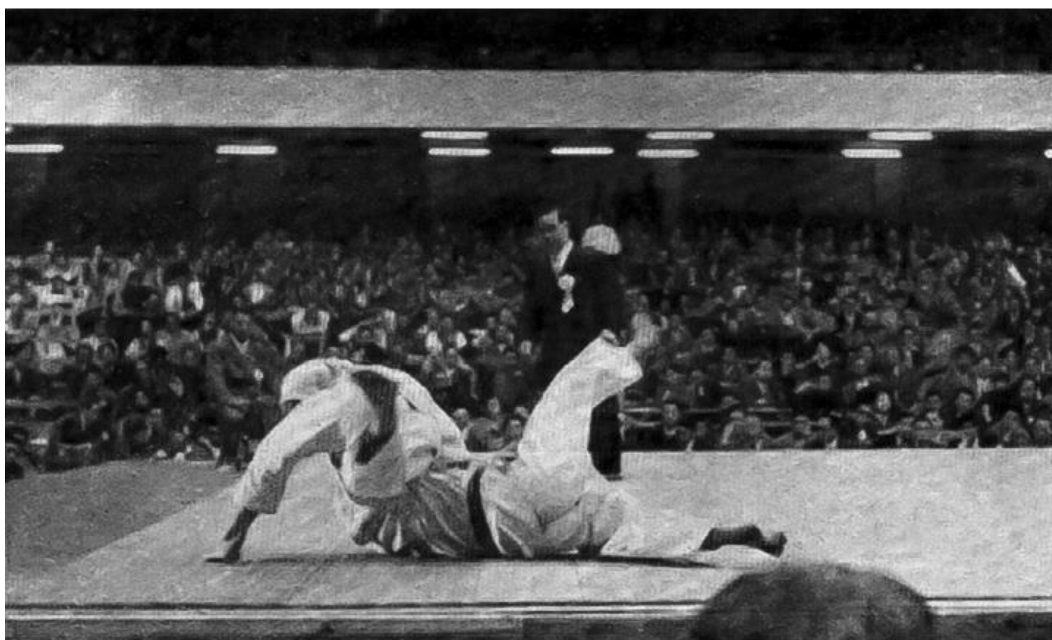
3— TORI sigue girando y bloquea la pierna izquierda de UKE con su brazo, para derribar a UKE con su pierna izquierda mediante Ko-Uchi-Gari.



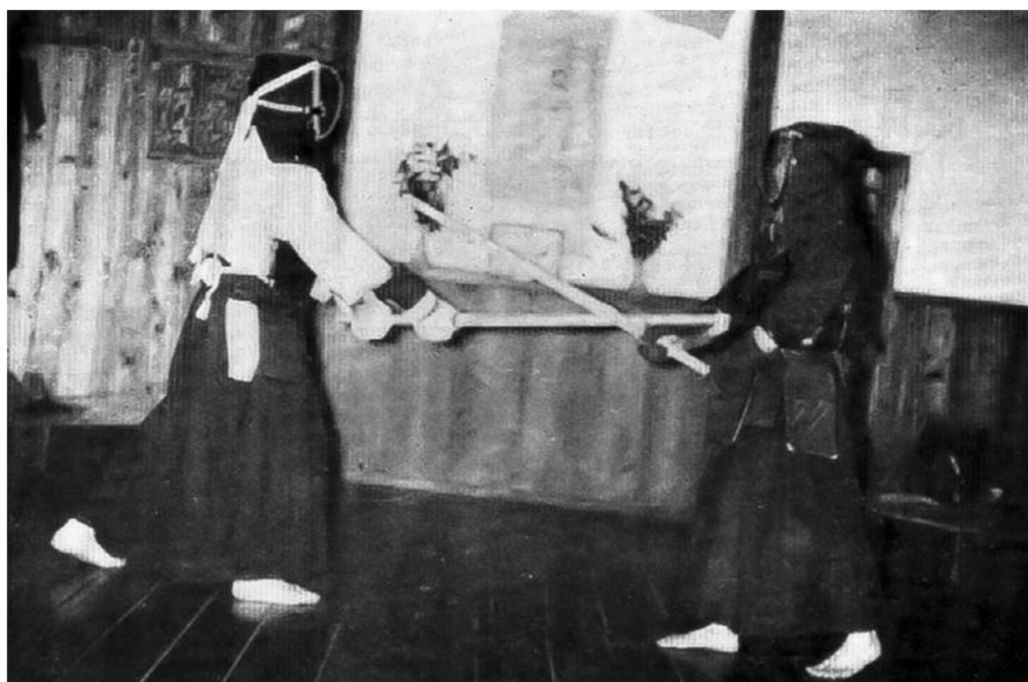
4— TORI continúa el movimiento en el suelo, manteniendo controlada la pierna izquierda de UKE bloqueándola contra su cuello.



6— TORI finaliza con estrangulación, presionando con su cuerpo con todas sus fuerzas sobre la rodilla izquierda de UKE.



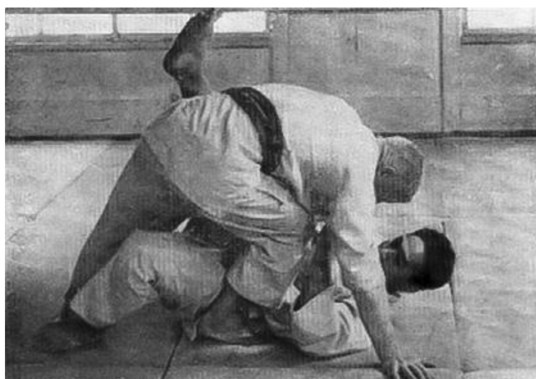
MATSUMOTO, 7º dan, llevando a su adversario al suelo durante el Campeonato de Japón de 1956. (foto tomada por Claude Urvois, 2º dan)



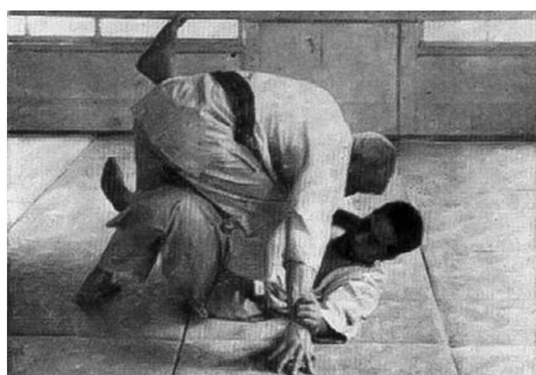
ENTRENAMIENTO DE KENDO EN EL YOSEIKAN.

(a la derecha J. ALCHEIK, a la izquierda R. GALLECIER)

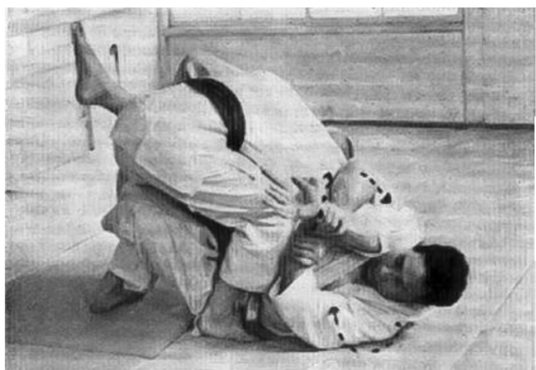
巴投げ外れて関節技



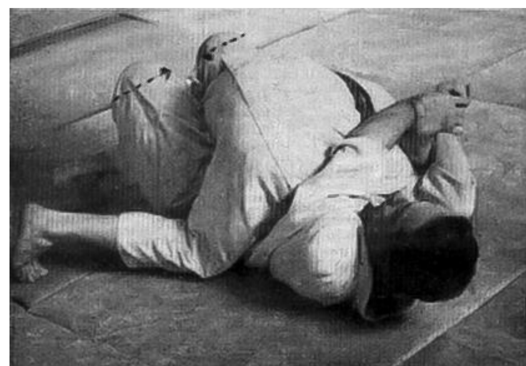
1— TORI ataca con Tomoe-Nage. UKE lo esquiva hacia el lado, llevando su mano derecha al suelo.



2— TORI bloquea con su pierna izquierda la pierna izquierda de UKE, a la altura del hueco poplíteo: TORI, con la pierna derecha prácticamente extendida, presiona contra la cadera de UKE; TORI agarra a su vez la muñeca derecha de UKE con su mano izquierda.

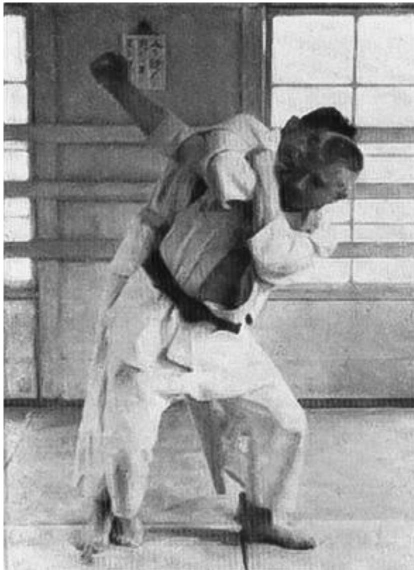


3— TORI dobla el brazo derecho de UKE y ejecuta un control inverso de brazo.

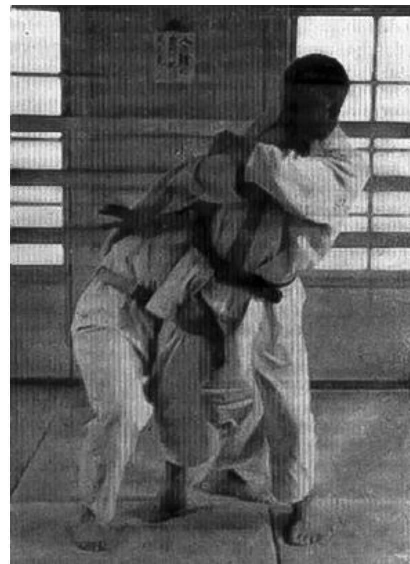


4— Antes de que UKE intente liberarse rodando hacia delante, TORI cierra con fuerza las piernas, evitando así que pueda dar la voltereta.

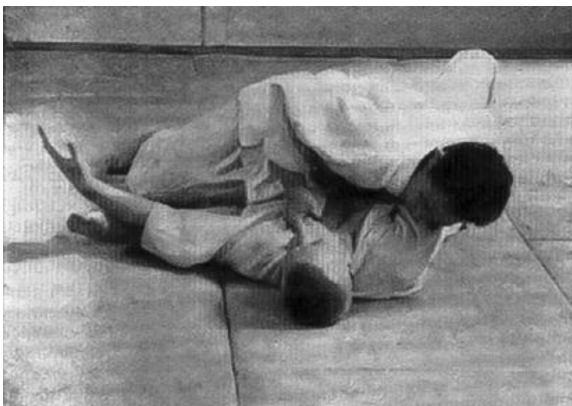
背 負 投 を 外 し て



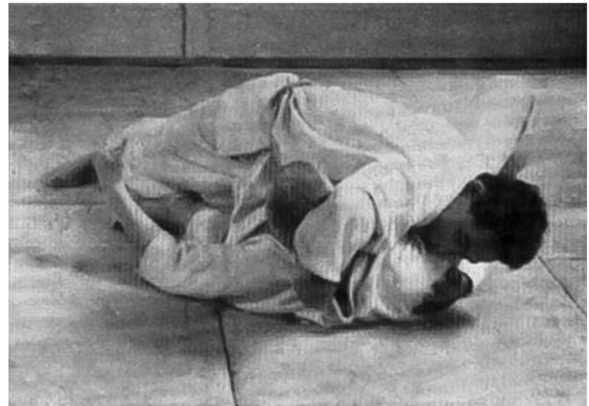
1— UKE ataca con Seoi Nage.



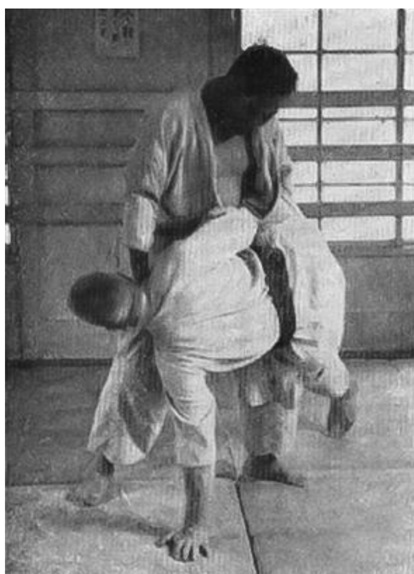
2— TORI contraataca colocando su brazo izquierdo entre las piernas de UKE y volteándolo hacia abajo.



5— TORI sigue a UKE hasta el suelo colocándose encima suyo, manteniendo el agarre de la solapa con su mano derecha.



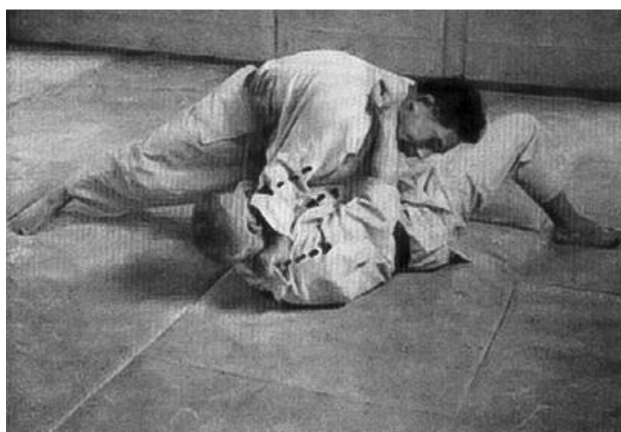
6— TORI rodea con su brazo la cabeza de UKE sin soltar su agarre.



3— UKE esquiva la llave llevando su mano izquierda al suelo.



4— TORI barre la mano de UKE con su pie izquierdo.

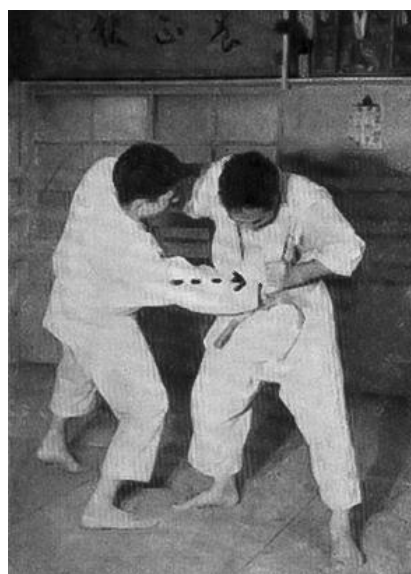


7— TORI mantiene el agarre con su mano derecha sobre la solapa izquierda de UKE, finalizando con estrangulación.

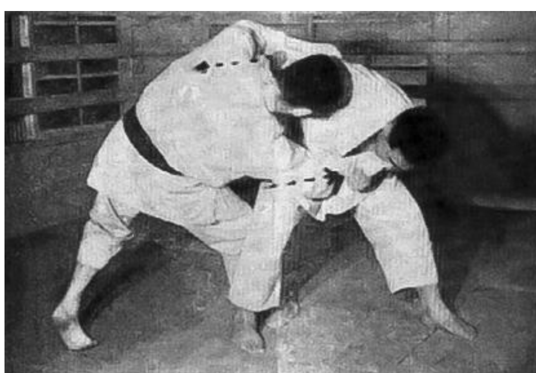
小 手 返 し の 応 用



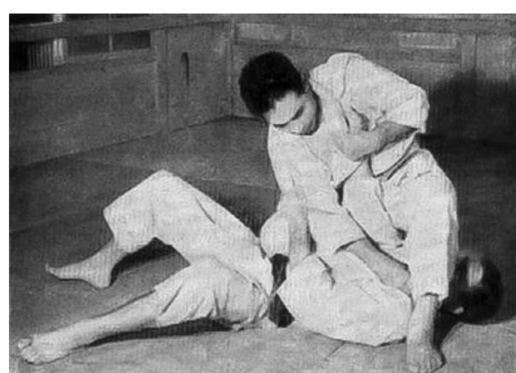
1— UKE evita que TORI entre, sujetándolo con fuerza con los brazos rígidos. TORI agarra su propia solapa con su mano izquierda, pasando su codo sobre el brazo de UKE.



2— TORI agarra su propia solapa, envolviendo la muñeca derecha de UKE, tirando de ella hacia él.



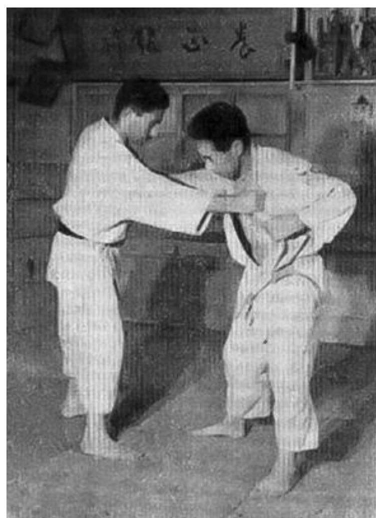
3— TORI engancha su pierna derecha detrás de la de UKE y se inclina, empujando con fuerza con su mano derecha el hombro de UKE.



4— TORI sigue a UKE hasta el suelo sin cambiar la posición de sus manos y apoya su pierna izquierda sobre el cuello de UKE. TORI se deja caer hacia atrás finalizando con control de brazo.

Tenga en cuenta que en el Judo está prohibido sujetar las muñecas.

立 技 の 関 節 技



1— UKE evita la entrada de TORI sujetándolo firmemente con los brazos rígidos.

TORI agarra su propia solapa con su mano izquierda.



2— TORI agarra también su solapa izquierda con su mano derecha, atrapando la mano de UKE sobre su pecho, mientras mantiene su antebrazo por detrás del codo de UKE.



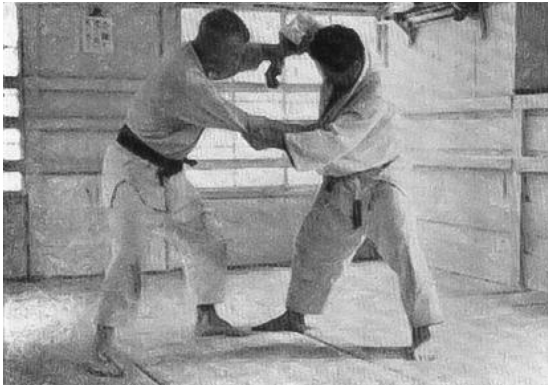
3— TORI suelta su mano izquierda mientras se inclina hacia su costado derecho.

TORI adelanta su pierna izquierda.



4— TORI inmoviliza el brazo derecho de UKE con su propio brazo. Observe que en este movimiento de TORI no se sujeta la muñeca de UKE, esta queda atrapada automáticamente en la solapa de TORI.

突張を外し後抱き

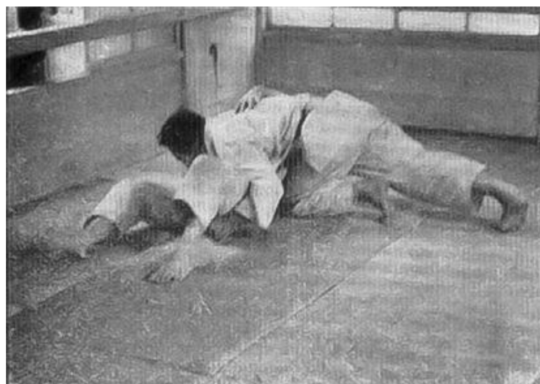


1— UKE evita la entrada de TORI bloqueándolo con fuerza con los brazos.

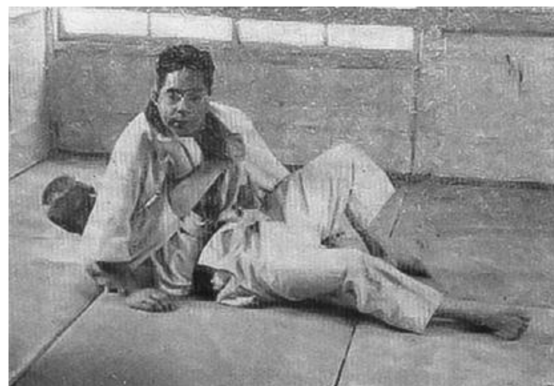
TORI levanta su brazo sobre los de UKE y empuja con él bruscamente hacia abajo, para liberar el agarre de UKE.



2— TORI acerca su pierna izquierda pasando su brazo derecho por debajo del brazo de UKE.



5— TORI lo sigue hasta el suelo, girándose hacia su derecha.

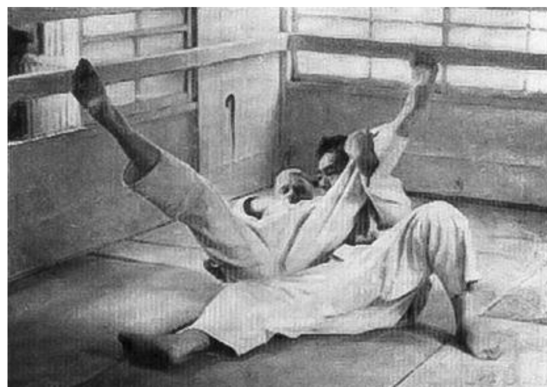


6— UKE, con ambos brazos, tira de TORI hacia atrás.

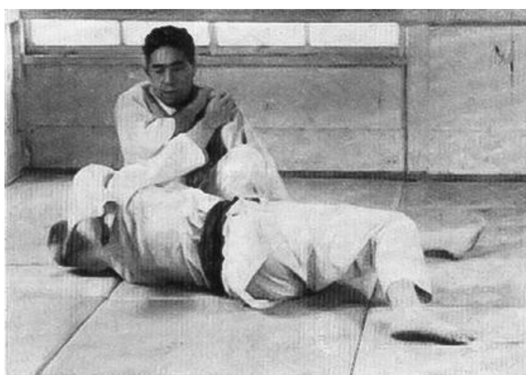
落し次いで寝技



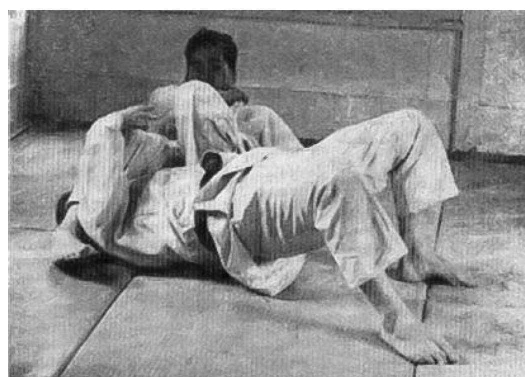
3— TORI abre sus piernas, pasando la pierna derecha por detrás de las de UKE, el brazo derecho de TORI bloquea la cadera de UKE para impedir que avance.



4— TORI se lanza de costado para derribar a UKE.

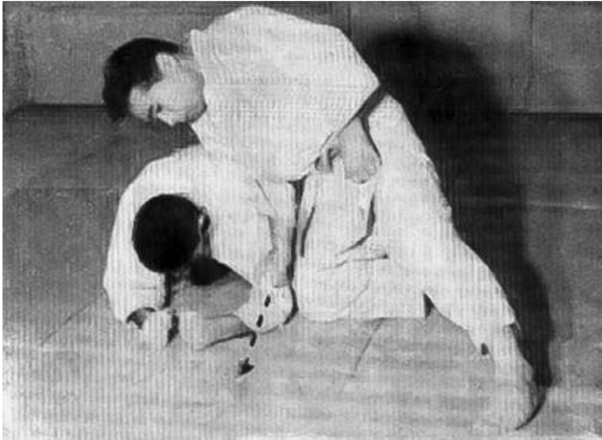


7— TORI sujeta el collar de su propio kimono con su mano derecha, permitiéndole inmovilizar el brazo izquierdo de UKE con su antebrazo derecho: coloca su pierna derecha sobre la cabeza de UKE.

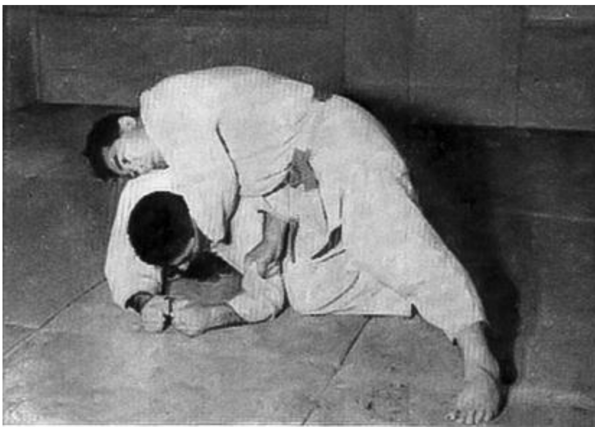


8— TORI bloquea la cabeza de UKE en el suelo con su pierna y puede finalizar entonces mediante un control de brazo.

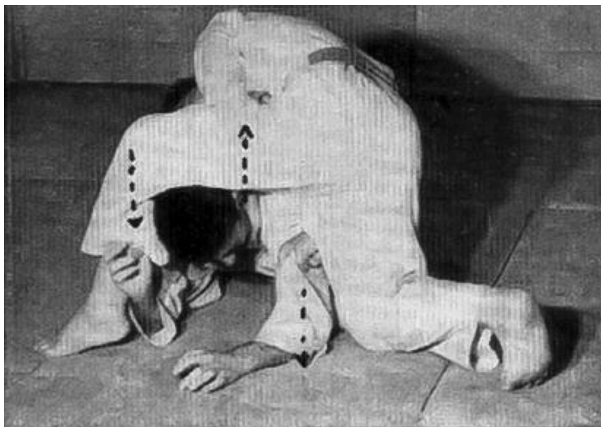
首 絞 め 技 の 一 つ



1— UKE está en el suelo en posición defensiva. TORI se sitúa a su izquierda y le bloquea el brazo izquierdo, presionándolo contra el suelo con su mano derecha.



2— TORI apoya el peso de su cuerpo sobre UKE, manteniendo la cabeza pegada a su espalda, y engancha con su mano izquierda el collar del kimono de UKE.



3— TORI lo estrangula presionando con fuerza sobre la nuca de UKE con su pierna izquierda.

Observe atentamente cómo, a la vez que la pierna izquierda y la mano derecha presionan hacia el suelo, la mano izquierda levanta el collar de UKE.

仰向けに返えして首絞

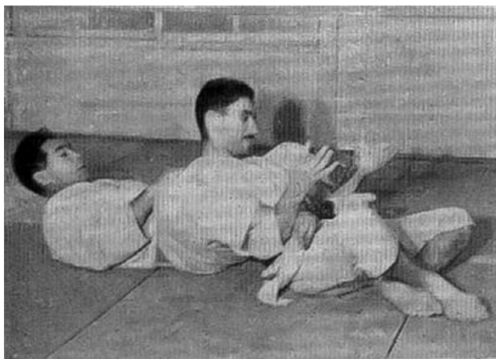




1— UKE está en posición defensiva, sobre sus rodillas y con los brazos cruzados.

TORI se sitúa tras él, con su pierna derecha ligeramente adelantada.

2— TORI adelanta su pierna izquierda mientras se sienta sobre la espalda de UKE, sujetando con sus manos el collar del kimono de UKE.



3— TORI se tumba sobre su espalda tirando con fuerza de UKE, mientras bloquea sus brazos con las piernas.





4— TORI, manteniendo la posición de sus piernas y su mano derecha, pasa su antebrazo izquierdo sobre la frente de UKE, tirando de ella hacia atrás.

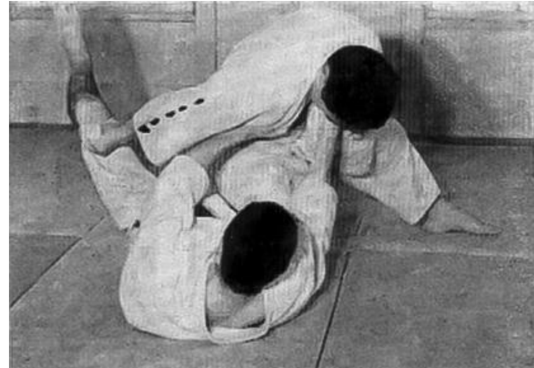
5— TORI puede entonces colocar su antebrazo derecho sobre la garganta de UKE y finalizar con estrangulación.

寝技への入り方



1— UKE está de espaldas en el suelo.

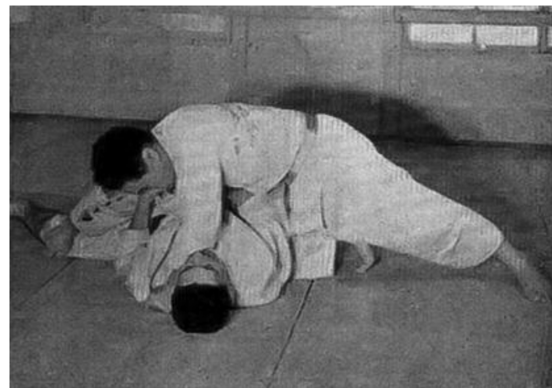
TORI bloquea la pierna derecha de UKE contra el suelo con su mano izquierda y con la mano derecha agarra la pierna izquierda de UKE.



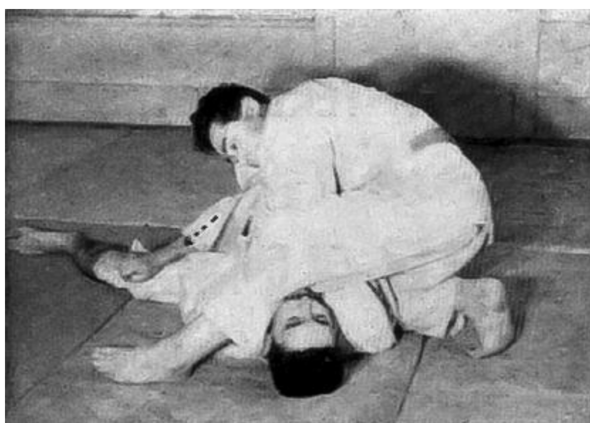
2— TORI, extiende su brazo derecho, apartando con fuerza la pierna de UKE hacia el lado y avanzando su pierna izquierda hacia su costado izquierdo.



3— TORI flexiona su pierna derecha, que sostiene con fuerza apoyándola sobre el muslo de UKE, sin aflojar el agarre de su mano derecha.



4— TORI presiona la pierna derecha de UKE contra el suelo, agarrándolo del collar con la mano izquierda, que le sirve de apoyo.



5— TORI coloca su pierna izquierda sobre el cuello de UKE y con la mano izquierda agarra su muñeca.



6— TORI puede entonces finalizar con control de brazo, dejándose caer al suelo sobre su espalda.



De derecha a izquierda. SUGIYAMA 5º dan, Maestro MOCHIZUKI MINORU 8º dan, JIM ALCHEIK 3er dan, RENE GALLECIER 3er dan, Maestro IKEDA 7º dan, OBAYASHI 5º dan.

PARA COMPLACERLE

Y POR SU PROPIO INTERÉS

lea la revista

"JUDO KODOKAN"

Organismo Oficial de la Federación Internacional de Judo

Traducción oficial de las revistas en japonés del Kodokan

Esta revista, leída alrededor del Mundo por más de 150.000 debutantes y Cinturones negros, está escrita íntegramente por los más grandes Maestros japoneses de la actualidad, del 6º al 10º Dan, para proporcionar a los judoka un verdadero progreso en la vía del judo mediante la ayuda de explicaciones técnicas, consejos, memoriales, anécdotas, etc ... Boletines Nacionales, como el de la propia FFJJ en Francia, hacen referencia a ella con frecuencia, lo que demuestra su inestimable interés.

Aparece publicada cada dos meses en ediciones de 40 páginas

(18 números japoneses traducidos al año).

Suscripción por un año .... 1.050 frs

Si no tiene ocasión de consultar la opinión de sus lectores, solicite un número de muestra gratuito a "Judo International".

"JUDO INTERNATIONAL"

CENTRO INTERNACIONAL DE ENTRADA Y DIFUSIÓN DEL JUDO

★

34, rue de la Montagne Ste-Geneviève, Paris-5°

(Métro : Maubert-Mutualité) — Tél. : ODÉ 12-65

Cuenta postal para cheques: 11.077.75 París

Esta Asociación de Judokas tiene como objetivo proporcionar al menor precio TODO LO RELACIONADO CON EL JUDO: kimonos, equipamiento y artículos varios; libros (Judo, Jiu-Jitsu, Zen, Kuatsu, etc ...), premios (insignias, medallas, diplomas, etc) ... "Judo International" publica cada año un catálogo ilustrado sobre todo lo existente actualmente en el Judo.

Este catálogo se envía de forma gratuita

a cualquier solicitud acompañada de un sello para el envío.

INSTITUT INTERNATIONAL

JUDO- AIKIDO- KARATE

PRESIDENT: MINORU MOCHIZUKI 8e DAN

養正館



大工町五
静岡市
日本

5 DAIKU-CHO SHIZUOKA-SHI JAPAN